

# Mildes gelbes Fischcurry mit Tomaten und Spinat, dazu Jasminreis

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 604 kcal • Tag 2 kochen

21



Seehecht



Jasminreis



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Tomaten



Babyspinat



Knoblauch



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Seehecht <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauch	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	413 kJ/ 99 kcal	2525 kJ/ 604 kcal
Fett	4.02 g	24.58 g
- davon ges. Fettsäuren	2.67 g	16.34 g
Kohlenhydrate	10.65 g	65.18 g
- davon Zucker	0.94 g	5.74 g
Eiweiss	5.10 g	31.22 g
Salz	0.385 g	2.356 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 4) Fisch 9) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Zu Beginn

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 300 ml [600 ml] **Wasser\*** mit etwas **Salz\*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Gemüse schneiden

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

Nach Belieben die Haut vom **Fisch** entfernen und diesen in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



## Curry zubereiten

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Currypaste** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** vermengen.



## Curry zubereiten

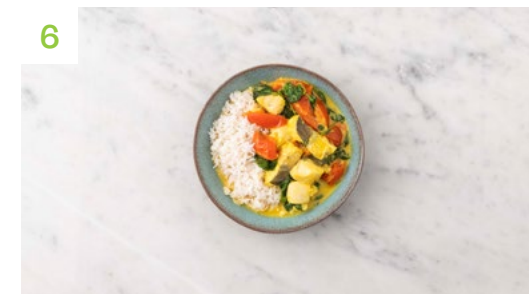
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten. **Tomatenspalten** hinzugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten.

Anschliessend **Gemüse** mit der vorbereiteten **Currysauce** ablöschen und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen.



## Fisch garen

**Fischstreifen** in die **Sauce** geben und **Curry** ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis der **Fisch** gar und die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** auf Tellern anrichten. **Currysauce** mit **Fisch** darauf verteilen und geniessen.

## En Guete!

### Seehecht

Geh' beim Wenden von Seehecht in der Bratpfanne besonders behutsam vor. Der Fisch ist sehr zart und kann leicht zerfallen.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Mild yellow fish curry with tomatoes and spinach

served with jasmine rice

High protein Family Under 650 calories 30–40 minutes • 604 kcal • Cook on day 2



Hake



Jasmine rice



Coconut milk



Yellow curry paste



Tomatoes



Baby spinach



Garlic



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, water\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 small pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hake <b>4</b> )	2 x	125 g	4 x	125 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Yellow curry paste <b>9</b> )	1 x	25 g	2 x	25 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 610 g)
Calories	413 kJ/99 kcal	2525 kJ/604 kcal
Fat	4.02 g	24.58 g
– of which saturated fats	2.67 g	16.34 g
Carbohydrate	10.65 g	65.18 g
– of which sugar	0.94 g	5.74 g
Protein	5.10 g	31.22 g
Salt	0.385 g	2.356 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 4**) Fish **9**) Mustard

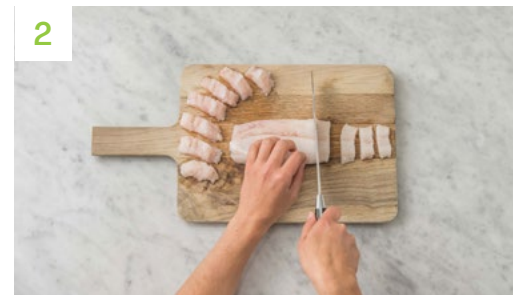
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Get started

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

In a small pot, bring 300 ml [600 ml] water\* to the boil with a little salt\*, then stir in the rice and bring to the boil. Simmer on a low heat for about 10 min. Then remove the pot from the stove and leave it with the lid on for another 10 min.



## Chop the vegetables

Peel and finely chop the garlic.

Halve the tomatoes, remove the stalks and cut the halves into thin wedges.

Remove the skin from the fish if you prefer, then cut the fish into 2 cm wide strips.



## Prepare the curry

In a tall mixing bowl, mix together the coconut milk, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, curry paste and 50 ml [100 ml] water\*.



## Make the curry

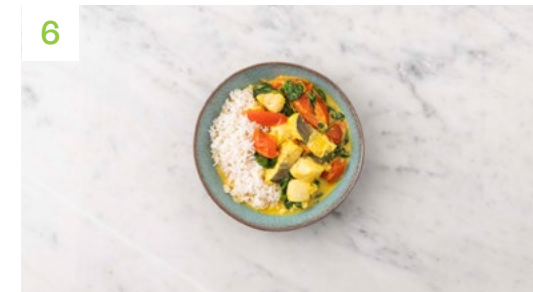
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a high heat. Sauté the garlic for 1 min. Add the tomato wedges and fry for another 1–2 min.

Then deglaze the vegetables with the prepared curry sauce and simmer on medium heat for about 5 min.



## Cook the fish

Add the fish to the sauce and simmer the curry for another 5 min. until the fish is cooked and the sauce has thickened slightly. Gradually add small portions of spinach to the frying pan until the spinach has wilted down. Season the curry with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the rice onto plates. Top with the fish and curry sauce and enjoy.

## Bon appetit!

### Hake

Be very careful when turning the hake in the frying pan. The fish is very tender and can easily fall apart.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Curry jaune doux de poisson, tomates, épinards et riz thaï

Hautement protéiné **Famille** Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 604 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Merlu



Riz thaï



Lait de noix de coco



Pâte de curry jaune



Tomates



Pousses d'épinard



Ail



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Merlu <b>4)</b>	2 x 125 g	4 x 125 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry jaune <b>9)</b>	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 610 g)
Valeur calorique	413 kJ/ 99 kcal	2 525 kJ/ 604 kcal
Lipides	4,02 g	24,58 g
– dont acides gras saturés	2,67 g	16,34 g
Glucides	10,65 g	65,18 g
– dont sucre	0,94 g	5,74 g
Protéines	5,10 g	31,22 g
Sel	0,385 g	2,356 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 4)** poisson **9)** moutarde

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Pour commencer

Rincer le riz à l'eau froide\* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau avec un peu de sel dans une petite casserole, y verser le riz et porter à nouveau à ébullition. Laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



### Couper les légumes

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en fines tranches.

Retirer éventuellement la peau du poisson et le couper en bandes d'env. 2 cm.



### Préparer le curry

Dans un bol mélangeur haut, mélanger le lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, la pâte de curry et 50 ml [100 ml] d'eau\*.



### Préparer le curry

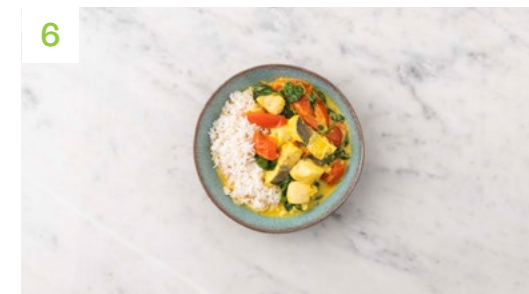
Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir l'ail 1 min. Ajouter les tomates coupées et poursuivre la cuisson 1 à 2 min.

Déglacer ensuite les légumes avec la sauce au curry préparée et laisser mijoter à feu moyen env. 5 minutes.



### Faire cuire le poisson

Mettre le poisson dans la sauce et laisser mijoter env. 5 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que la sauce épaississe un peu. Ajouter les épinards par petites portions dans la poêle et laisser fondre. Assaisonner le curry avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Disposer le riz sur des assiettes. Répartir la sauce au curry avec le poisson dessus et déguster.

### Bon appétit !

#### Merlu

Lorsque vous retournez le merlu dans la poêle, faites-le en douceur. Le poisson est très délicat et peut facilement se casser.

#### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

